



よつば会だより

2021年12月号

発行:NPO法人

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原東 2丁目 17-86

TEL・FAX 0848-37-6600

11月は日中の気温が割と高い日が多く、過ごしやすい日が続きました。新型コロナウイルスへの感染者数も低い日が続き、紅葉の名所には多くの人が訪れたようです。しかし、コロナ禍による外出制限が続いたことから外出を控えている内に、私は次第に遠くに出かけたり体を動かしたりすることが面倒になってきました。それではますます老化が進むと思いながらも、人ごみの中に出かけようという気になりません。これから12月1月と寒さが本格的になってきます。春になれば動こうと考えながらも、猫と一緒に炬燵で丸くなる日が続くそうです。



～長い期間の中断で、それぞれに溜まった思いを吐き出して～ 久しぶりの「よつば会家族教室」を行いました



11月21日に、「よつば会家族教室」を開催しました。コロナ禍で『市民センターむかいしま』が使えなくなり、7月に『サロンよつば』で行って以来の開催でした。サロンよつばはいつでも使えるのですが、部屋の狭さの影響からか、司会者の私(谷口)の会話聞き取りが難しく、やはり市民センターむかいしまで行うことにして、8月の会場予約をしていたのですが、またまた使用中止となり、先月やっと同会場での開催ができたものです。参加者は、よつば会会員の9名の皆さんでした。久しぶりの顔合わせで、家族教室でなければ話せない多くの思いがたまっていると想着、いつも、会の初めに参加者全員の皆さんから話してもらっている近況報告を、今回は時間制限なしで思う存分話してもらうことにしました。最初に話してもらった男性会員からは、娘さんの状況を伝えた後で、自分が白内障の手術を受けて、周囲のすべてがはっきりと見えるようになったのはいいのだが、鏡に映った自分の顔を見てがっくりきたと、ユーモアたっぷりに話され、全員の笑いを誘っていました。次に話してもらったのが、数年前に尾道から京都の娘さんのところに居を移した女性で、「家族教室が懐かしくて、今朝早く家を出て尾道まで来ました」と、大きな声で話してくれました。その女性に「何歳になってですか」との問いかけがあり、「91歳になりました」との答えに皆が一斉に「それにはお元気ですね」と驚きの声を上げていました。その次も女性で、近況報告を終えた後、「シルバー・リハビリ体操の講師をされているそうですね。10分ぐらい何かやってもらえませんか」の声がかかり、手指を動かしての、頭の体操にもなる運動が始まりました。なかなか思うようにできないことから、ここでも笑い声が絶えず、楽しい雰囲気が充満しました。続いて残り全員の皆さんに話してもらいましたが、内容についてはここでは割愛します。

会は13時30分から始まったのですが、全員の皆さんが話し終えたときには、15時近くになっていました。その後は白内障や糖尿病などの病気のことで雑談が続きました。参加者の平均年齢は80歳を越えています。加齢に伴う病気のことなら話題は尽きません。15時30分の終了時刻で話を打ち切ってもらいましたが、打ち切りを求めなかったら、あと1時間は会話が弾んだと思わせる状況でした。

私(谷口)は、「家族教室」や「家族の SST」を行う時、司会役として、参加された人が「参加してよかった」と思える会にしなればと常に考えてきたのですが、今回はそうしたことは考えずに、久しぶりの集まりだから十分に話してもらうことだけを想着会を始めました。会が終わってつくづく思いました。私がいい会にしようと思えなくても、参加された方々は自然体の中でいい会にしていく心配りを持っているのだということです。その思いから、勉強会という意識で行ってきた「家族の SST」は止めにすることにしました。そして、これからは毎月1回の「よつば会家族教室」を行っていくことにします。12月は19日(日)の13時30分から、市民センターむかいしまの会場で行います。皆さんのご参加をお待ちしています。

11月の活動報告

21日 よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)



12月の活動予定



19日(日) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

*「サロンよつば」は毎週水・土にオープンしています
10:00～ 気軽にお越しください



～従来の診療状態に対する当事者・家族の思いがこもる～ みんなねっと精神科医療への提言



「みんなねっと」誌10月号に、「みんなねっと精神科医療への提言」の全文が掲載されていました。全国の精神障害者家族会の中心となる「みんなねっと」が、2019年に設置した「みんなねっと政策委員会」が「あるべき地域精神保健医療福祉」を提言としてまとめることになり、家族と当事者、精神科医療にかかわる有識者で熱心な議論を重ね、この度提言としてまとめたものです。この提言について、「みんなネット」の岡田久美子理事長が文章を寄せられており、その中で次のように述べています。

「私たち家族は精神科医療に助けられてきましたが、一方で、その体験から見えたこと、考えさせられたことが多くありました。このような(提言内容に沿った)医療体制であれば、当事者も家族もより助かるし、より回復に向かえるのではないかと、人生が変わったのではないかとさえ思うことは、多くの精神科医療を利用した方々が抱えていることだと思います。それは、体験したからこそわかった重要な視点です。それを具体化し実現するために掲げる提言です」

私(谷口)も精神科医療にはいろいろと疑問を感じてきました。しかし、漠然とした疑問だったことから、夏刈郁子さんの著書「精神科医療7つの不思議」を取り寄せて読んでみました。読み進めて「なるほどそうだったのか」と思い当たることが多くあり、よつば会だよりで本の内容を少しでも伝えようと始めたのですが、「みんなねっと」の提言を読んで、その提言を紹介するのが先だと思い、よつば会だより12月号は提言について記事にすることにしました。夏刈さんの著書は大きな問題提起ではありますが、提言は法制化も含めて、当事者や家族の願いを具体化することにつながる営みだと考えたからです。

提言は「みんなねっと」誌の8ページに及んでいきます。最初に提言の主意が書かれています。その一部を紹介します。精神疾患の発症が、児童、生徒、学生の年齢でその多くが発症していることから、精神疾患の予防と早期発見、早期支援、重度化防止のための施策の構築が必要であること、当事者支援のすべてのプロセスに家族が関わらなければならないという家族依存の現状があり、それを変える必要があるなどです。

提言の具体的な内容は、① 市民のメンタルヘルスケアの充実 ② 精神科医療の一般化の実現 ③ 薬物治療とともに心理社会的支援が当たり前を受けられる方向への転換 ④ 当事者の視点を大切にする精神科医療への4項目と、「長期的展望に立ち実現を目指すこと(入院中心から地域医療への転換を)」の1項目から構成されていました。「みんなねっと」誌は提言の内容について、今後、項目ごとに詳しく伝えていくことにしています。よつば会だよりで、その要点を書いていきます。11月号は、「① 市民のメンタルヘルスケアの小項目、(1) 正しい精神疾患に関する系統的な教育の実施」を取り上げていました。寄稿者は、みんなねっと副理事長で広家連の理事でもある横山朋子さんでした。横山さんの文書を参照して、「教育の実施」について書いていきます。

2020年から、40年ぶりに高校の保健の授業で、精神疾患を取り上げることが決まりました。1950年(昭和25年)から1970年代には、高校保健体育の教科書に精神疾患についての記述がありました。しかし、その記述は旧優生保護法の時代で、人権を無視し、偏見に満ちた記述が多く見られたことから、1978年告示の高等学校指導要領から精神疾患についての記述が消えました。それから40年が経過する中で、精神疾患が医療法の定める五大疾患の一つになるなど、誰でもかかる可能性のある疾患と捉えられるようになり、精神疾患にかかわる正しい知識の普及が急務となる中で、その一つとして2022年から高校の保健の授業で精神疾患が取り上げられることになりました。保健の授業を通して、精神疾患についての正しい理解が広まることを期待します。しかし、不安もあります。夏刈さんは著書の中で、「注意なくしてはいけないのは、現場教育での取り上げ方次第では、逆に新たな偏見を作りかねないことです」と書いています。(N.T)